

3. kyu Grønt bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi (over forhindring)	Sidefald over forhindring
	Mae Otoshi Ukemi	Forlæns fladt fald
	Ushiro Otoshi Ukemi	Baglæns fladt fald
Atemi Waza		Højre + venstre
Slagpuder/plethandsker	Uraken Uchi	Knoslag indefra
	Yoko Empi Uchi	Albuestød sidelæns
	Yoko Geri Chudan (Keage + Kekomi)	Sidespark – mod krop, snap-spark og tryk-spark
	Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki + Mawashi Tsuki + Gedan Mawashi Geri	Lige stød samme arm/ben + lige stød modsat arm/ben + cirkelslag + lavt cirkelspark
	1. Kombination	Kizami Tsuki Uchi Shuto Uke + Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Tsuki Lige stød, hoften med frem Håndkantsblok på yderside Cirkelspark forreste ben Stød modsat arm/ben
	2. Kombination	Uraken Uchi Soto Uke + Yoko Empi Uchi + Gyaku Mae Empi Uchi Baghåndsslag Armblok på yderside Albuestød til siden Albuestød fremad
3. Kombination	Gyaku Mawashi Tsuki Uchi Shuto Uke + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Tsuki Cirkelslag Håndkantblok på inderside Lavt cirkelspark Stød modsat arm/ben	
4. Kombination	Jodan Kizami Tsuki "Slip yderside" + Gyaku Tsuki + Mawashi Geri Stød mod hoved Undvig frem og til siden Stød m. modsat arm/ben Cirkelspark	
5. Kombination	Jodan Mawashi Tsuki "Roll yderside" + Mawashi Tsuki + Jodan Mawashi Tsuki Cirkelslag mod hovedet Duk under og mod slagretning Cirkelslag Cirkelslag mod hovedet	
Aiki Waza		Fremhævede teknik er Ukes angreb
Tenkan-familien	Mune Tori + Mawashi Tsuki Shiho Nage Greb i revers + cirkelslag Fire verdenshjørner kast	
	Uraken Uchi Ikkyo Baghåndsslag Armstræklås til gulv	
Irimi-familien	Morote Mune Tori Nikyo Greb i revers m. begge hænder Hånddrejbøjelås	

Nage Waza	Sukui Nage/Te Guruma	Skovlkast
	Harai Goshi	Fejende hoftekast
	De Ashi Barai	Fodfejning
	Tani Otoshi	Medfaldskast
	Tai Otoshi	Kropsstyrt
Gaeshi Waza	Uki Goshi → ← O Goshi	Modteknik
Renraku Waza	Ko Uchi Gari + O Uchi Gari	Videreføringsteknik
	O Soto Gari + Seio Nage	
Ne Waza	Overgang fra Tate Shiho Gatame Kata Gatame	Skulder holdegreb
	Overgang fra Tate Shiho Gatame Ushiro Tate Shiho Gatame	Uke prøver at komme ud ved at gå i bro (som lært ved 4. kyu) "Udstrækker"
Duo	B – Slag/spark 1. Tsuki 2. Ago Tsuki eller Mawashi Tsuki 3. Mae Geri 4. Mawashi Geri	Egne kombinationer. Husk pre-attack. 1. Stød mod hovedet eller maven 2. Stød mod kæbe (uppercut) Cirkel slag mod ansigt 3. Frontspark mod maven 4. Cirkelspark mod maven Til graduering vises alle 4 angreb (som til almindelig duo-konkurrence) Se gældende duo-regler for yderligere informationer (på ju-jitsu.dk under Downloads – Konkurrence regler).
Kamp	Fighting efter JJIF-regler 3 minutter	Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp. Gældende regler på ju-jitsu.dk under Downloads – Konkurrence regler.
Ju-Jutsu teknikker		Både variation a + b. Højre + venstre
1.a Teknik	Gyaku Mawashi Tsuki	Cirkelslag modsat arm/ben
	Uchi Shuto Uke + Jodan Gyaku Mae + Empi Uchi + Mune Tori + Kuzure Ude Hishigi (til gulv) + Ude Garami Henka Waza	Indvendig armblok + albuestød Greb i revers m. én hånd + armstræklås krydslås
1.b Teknik	Gyaku Mawashi Tsuki	Cirkelslag modsat arm/ben
	Uchi Shuto Uke + Teisho Uchi + Kuzure Ude Hishigi + Ushiro Empi Uchi	Indv. armblok + håndbaldestød Armstræklås over skulderen Albuestød bagud
2.a Teknik	Mae Geri	Frontspark
	Gedan Gyaku Te Nagashi Uke + Chudan Yoko Geri	Håndfejning lavt, modsat arm/ben Sidespark, mave
2.b Teknik	Mae Geri	Frontspark
	Gedan Gyaku Te Nagashi Uke + Gedan Yoko Geri + Gyaku Mae Empi	Håndfejning lavt, modsat arm/ben Sidespark på knæ (knæhase) Albuestød, modsat arm/ben

3.a Teknik	Uraken Uchi	<i>Knoslag indefra</i>
	Ikkyo Omote + Løft op i transportgreb + Gokyu	<i>Armkontrol Med "håndledstryk"</i>
3.b Teknik	Uraken Uchi	<i>Knoslag indefra</i>
	Ikkyo Ura + Kuzure Ude Hishigi	<i>Armkontrol m. trindrejning Med knæ i skulder</i>
4.a Teknik	Ushiro Kubi Shime	<i>Kvæler bagfra med underarm</i>
	Grib arm og synk ned (frigørelse) + Ushiro Empi Uchi + Tai Otoshi + Gyaku Tsuki	<i>Albuestød bagud (ydside) Kropsstyrt Stød</i>
4.b Teknik	Ushiro Kubi Shime	<i>Kvæler bagfra med underarm</i>
	Grib arm og synk ned (frigørelse) + Ushiro Empi Uchi + Ude Garami Henka Waza	<i>Albuestød bagud (inderside) Krydslås</i>
5.a Teknik	Gyaku Soto Kon Uchi	<i>Stokkelsag udefra (modsat arm/ben)</i>
	Uchi Shuto Uke + Gyaku Teisho Uchi + Gedan Hazo Geri + Harai Goshi + Ude Hishigi + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + Håndbaldestød Lavt spark Fejende hoftekast Armstræklås</i>
5.b Teknik	Gyaku Soto Kon Uchi	<i>Stokkelsag udefra (modsat arm/ben)</i>
	Uchi Shuto Uke + Mae Empi + Hizi Maki Komi – til gulv	<i>Håndkantblok + Albuestød Albue drejestræklås</i>
6.a Teknik	Gedan Tanto Dori	<i>Knivstik nedefra</i>
	Uchi Shuto Uke + Hangetsu Uke + Tai Waki Gatame + "omvendt" O Soto Otoshi + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + armknækker Armstræklås Benspænd, så uke ikke går med frem</i>
6.b Teknik	Gedan Tanto Dori	<i>Knivstik nedefra</i>
	Uchi Shuto Uke + Hangetsu Uke + Gedan Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Gyaku Tsuki + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + armknækker Indvendigt håndkantslag, skridt Fodfejning Stød</i>
Jiyu Waza	Frie forsvar 30 angreb i grupper Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben 5. Dobbelt angreb	<i>30 vellykkede forsvar Se jiyu waza-oversigt over angreb</i>

Vejledende bemærkninger

Etikette, kendskab til JJIF Fighting og Duo regler.